

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga saat ini sangat pesat, yang dapat dilihat dari tingginya antusias masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga, baik pada pagi maupun sore hari, mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Tujuan seseorang melakukan olahraga juga beragam sesuai dengan kondisi, situasi, dan kebutuhan masing-masing individu, seperti untuk mencapai prestasi, menjaga kesehatan, penyembuhan, rekreasi, maupun pendidikan. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara sengaja dan terencana dengan memperhatikan tujuan, waktu, serta tempat pelaksanaannya. Dalam kehidupan sosial, olahraga juga menjadi suatu fenomena sekaligus bentuk ekspresi manusia melalui partisipasi dalam berbagai kegiatan fisik. Salah satu bentuknya adalah olahraga prestasi, yaitu aktivitas olahraga yang bertujuan mencapai hasil maksimal dalam suatu kompetisi baik di tingkat nasional maupun internasional melalui proses pembinaan dan pelatihan yang terencana, sistematis, dan berkesinambungan. Pencapaian prestasi olahraga tidak terlepas dari dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi serta kerja sama berbagai disiplin ilmu untuk membantu atlet mencapai performa terbaik. Seiring perkembangannya, olahraga tidak lagi hanya sebagai sarana menjaga kesehatan, tetapi juga menjadi ajang kompetisi bagi individu maupun tim untuk meraih prestasi. Salah satu cabang olahraga yang sangat diminati oleh kalangan remaja adalah futsal.

Futsal merupakan salah satu olahraga yang hingga saat ini masih menjadi favorit di berbagai kalangan. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya masyarakat, baik laki-laki maupun perempuan, yang tidak hanya menonton tetapi juga berlatih untuk meningkatkan keterampilan bermain futsal. Saat ini futsal tidak hanya dijadikan sebagai kegiatan pengisi waktu luang, tetapi juga dilakukan dengan tujuan untuk meraih prestasi. Dalam upaya mencapai prestasi yang maksimal, seorang pemain perlu memperhatikan berbagai faktor yang memengaruhinya. Permainan futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain, termasuk penjaga gawang, dengan tujuan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Untuk mencapai kemenangan, setiap tim harus mampu mengombinasikan serangan yang efektif dengan pertahanan yang kuat.

Selain itu, pemain juga dituntut untuk menguasai berbagai teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, *controlling*, dan *shooting*. Kemampuan bekerja sama dalam tim, komunikasi antar pemain, serta aspek mental seperti motivasi dan konsentrasi juga menjadi faktor penting yang dapat memengaruhi keberhasilan tim dalam mencapai prestasi.

Dalam permainan futsal, salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai oleh pemain adalah *dribbling*. *Dribbling* merupakan teknik menggiring bola dengan menggunakan kaki untuk melewati lawan serta mempertahankan penguasaan bola selama permainan berlangsung. Pada saat melakukan *dribbling*, pemain harus memperhatikan beberapa prinsip, seperti kontrol bola yang baik, koordinasi gerakan kaki, keseimbangan tubuh, kecepatan, serta kemampuan membaca pergerakan lawan. Tujuan *dribbling* dalam permainan futsal adalah untuk melewati pemain lawan, menciptakan ruang, membuka peluang serangan, serta membantu tim dalam membangun pola permainan. Dalam permainan futsal yang memiliki ruang lapangan relatif sempit dan tempo permainan yang cepat, kemampuan *dribbling* yang baik menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung keberhasilan tim untuk menciptakan peluang dan meraih kemenangan. Oleh karena itu, kemampuan *dribbling* tidak dapat dikuasai secara instan, melainkan harus dilatih secara teratur, terencana, dan berkesinambungan melalui proses pembinaan dan latihan yang serius untuk mencapai prestasi yang optimal.

Berdasarkan hasil analisis data sekunder yang diperoleh dari dokumentasi video pertandingan Liga Futsal Pelajar antara SMA Negeri 7 Garut melawan SMA Negeri 10 Garut yang diunggah pada kanal YouTube Erra Media Vision, (2024), terlihat bahwa kemampuan teknik dasar *dribbling* pemain masih belum optimal. Dari hasil pengamatan terhadap jalannya pertandingan, ditemukan sebanyak 39 kesalahan *dribbling* yang dilakukan oleh pemain, seperti bola yang terlalu jauh dari penguasaan, kesalahan dalam mengontrol bola saat melewati lawan, serta kurangnya koordinasi antara kaki dan bola sehingga bola mudah direbut oleh lawan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *dribbling* pemain masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih terarah dan bervariasi. Penerapan variasi latihan yang tepat diharapkan dapat membantu pemain meningkatkan penguasaan bola, keterampilan *dribbling*, serta mengurangi kejenuhan dalam proses latihan sehingga kemampuan teknik dasar pemain dapat berkembang secara optimal.

Oleh karena itu, peneliti bermaksud menerapkan variasi latihan kepada siswa SMA Negeri 7 Garut untuk melihat pengaruhnya terhadap peningkatan keterampilan *dribbling*. Dari hasil pengamatan, terlihat bahwa dalam pertandingan siswa masih mudah kehilangan bola dan hanya sebagian kecil yang berani melakukan penguasaan bola. Melalui penelitian ini diharapkan pemain dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* serta penguasaan bola melalui variasi latihan yang tepat, terstruktur, dan dilakukan secara konsisten.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan terhadap Keterampilan *Dribbling* pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMAN 7 Garut.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah penulis mengajukan rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain ekstrakurikuler futsal SMAN 7 Garut?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah arti terhadap istilah yang di gunakan dalam penelitian ini, maka penulis jelaskan istilah yang digunakan dalam penelitian ini agar lebih oprasional. Istilah terebut adalah:

a. Pengaruh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) "daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang". Pengaruh dalam penelitian ini adalah peningkatan teknik dasar menggiring bola futsal pada siswa SMAN 7 Garut.

b. Latihan

Menurut Wati, (2018, p. 38) “Latihan adalah suatu rangkaian kegiatan yang dilakukan secara terencana, teratur, dan berulang-ulang dengan tujuan untuk mencapai tingkat keterampilan yang maksimal”. Melalui proses yang sistematis, latihan berperan dalam membentuk, mempertahankan, dan meningkatkan kemampuan serta prestasi seseorang melalui pengulangan aktivitas yang dilakukan secara konsisten.

c. Keterampilan

Menurut Susilawati et al., (2022) dalam sudut pandang olahraga, keterampilan merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan atau tindakan tertentu dengan efektif, efisien, dan tepat dalam konteks aktivitas fisik atau permainan olahraga.

d. *Dribbling*

Menurut Istri et al., (2025, p. 42) *dribbling* adalah salah satu keterampilan dasar dalam futsal yang berfungsi untuk membawa bola dengan pengendalian yang baik sambil melewati lawan”. Kemampuan *dribbling* diperlukan oleh seorang pemain futsal dalam menghadapi situasi dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur *agility* dalam bergerak untuk menguasai bola mampu dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. *Dribbling* dapat dilihat secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa metode latihan untuk peningkatan kemampuan *dribbling* antara lain: lari bolak-balik, lari rintangan, lari *Zig-zag*, dan lari mundur.

e. Futsal

Menurut (Matitaputty, 2019, p. 122) Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola dengan kaki. Futsal merupakan aktivitas permainan invasi (invasion games) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan dan amandimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk: “Untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan *dribbling* pemain ekstrakurikuler futsal SMAN 7 Garut”.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut.

f. Manfaat Teoretis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memungkinkan ilmu pengetahuan khususnya dalam cabang olahraga permainan bola besar yaitu olahraga futsal. Diharapkan dapat dipakai sebagai pertimbangan dalam rangka pembinaan bakat bahkan prestasi siswa.

g. Manfaat Praktis

1) Ekstrakurikuler Futsal SMAN 7 Garut

Penelitian ini diharapkan sebagai masukan untuk kemajuan prestasi sekolah SMAN 7 Garut khususnya. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan untuk siswa SMAN 7 Garut untuk berproses serta sebagai bahan evaluasi sehingga dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* itu sendiri.

2) Bagi Pelatih

Setelah mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan *dribbling* bola siswa, pelatih diharapkan memberikan pengetahuan baru dan dapat menemukan hal lain yang berhubungan dengan kecepatan dan kelincahan untuk melatih serta menemukan solusi yang baik atas permasalahan yang ada selama proses latihan.

3) Bagi Siswa

Diharapkan untuk mampu memberikan motivasi atau dorongan bagi siswa untuk meningkatkan keterampilan baik secara fisik, teknik, taktik, dan mental. Sebagai pengalaman siswa mengikuti variasi latihan *dribbling*

4) Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis yaitu untuk menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman mengenai pentingnya mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan *dribbling* bola sehingga penulis dapat mengembangkan dan menemukan latihan atau metode lainnya untuk di terapkan.